

پیش بینی رضایت از زندگی زناشویی بر مبنای خرد و شادکامی در بین زنان شهر اصفهان

فاطمه مالکی^{۱*}، محمدرضا عابدی^۲، محمد مسعود دیاریان^۳

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران

^۲ دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

^۳ عضو هیات علمی دانشگاه آزاد خمینی شهر، اصفهان، ایران

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی پیش بینی رضایت از زندگی زناشویی بر مبنای خرد و شادکامی در بین زنان شهر اصفهان پرداخته شده است. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان ساکن شهر اصفهان بوده که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی و با توجه به شرایط ورود و خروج نمونه ای به حجم ۳۷۰ نفر انتخاب و پرسشنامه های رضایت زناشویی انریچ، شادکامی آکسفورد و پرسشنامه خرد در بین زنان متاهل اجرا گردید. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و از روش همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین خردمندی و شادکامی یا رضایت زناشویی در زنان رابطه مثبت معنادار ($p < 0/05$)؛ و بین خردمندی و شادکامی در زنان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که متغیر شادکامی و خردمندی توانست رضایت از زندگی زناشویی را در زنان پیش بینی کند.

کلید واژگان: رضایت از زندگی زناشویی، خرد، شادمانی، زنان متاهل

*اقتباس از پایانامه کارشناسی ارشد.

۱. مقدمه

خانواده به‌عنوان واحدی اجتماعی دارای بیشترین و عمیق‌ترین مناسبات انسانی است. علاوه بر اینکه، منبع اولیه نیازهای اساسی فرد محسوب می‌شود، موقعیت‌های متعددی را برای یادگیری و شکل‌گیری نگرش‌ها و تشکیل باورهای فرد فراهم می‌آورد (رحیم‌پور و همکاران، ۱۳۹۲). از آنجاکه انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی است که در تشکیل خانواده و زندگی اجتماعی گرفته می‌شود، اهمیت مسئله ایجاب می‌کند که با کنکاش عمیق‌تری به عوامل بیرونی مانند مذهب، طبقه اجتماعی، سن، تحصیلات عوامل زیربنایی مانند ویژگی‌های شخصیتی و غیره توجه شود. متخصصان روان‌شناسی خانواده غالباً معیار خود را در بررسی کیفیت روابط زناشویی زوجین، سطح رضایت زناشویی آنها قرار می‌دهند (جراره و طالع‌پسند، ۱۳۹۰). رضایت زناشویی، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی است که تحت تأثیر عوامل بیرونی و درونی می‌باشد. علی‌رغم آنکه ضرورت توجه به همسانی عقاید مذهبی و تمایلات فرهنگی همواره مورد تأکید قرار می‌گیرد، افزایش طلاق در دنیای کنونی و نارضایتی زوجین از زندگی مشترک و تأثیرات سوء این‌گونه پدیده‌ها بر افراد خانواده و اجتماع، بیانگر این مدعاست که برخورد مقبولی با تشکیل خانواده و ازدواج نشده و کمتر با دید عالمانه به این پدیده نگریسته شده است (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱).

از این رو آنچه از خود ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌تر به نظر می‌رسد، رضایت زناشویی است و رضایت زناشویی یکی از عمیق‌ترین و اساسی‌ترین لذت‌های بشری و در عین حال نبود آن یکی از بزرگ‌ترین و ژرف‌ترین سرچشمه‌های رنج است (عدالتی و رذوان، ۲۰۱۰). عشق همیشه با امید فراوان آغاز می‌شود، امید به اینکه روزی کاملاً شناخته شوید، امید به تعلق خاطر، حمایت شدن، امید با عشقی عمیق و پیوندی ماندگار؛ اما گاهی اوقات این امید در تضاد با واقعیت‌های زندگی قرار می‌گیرد، نیازها با هم نمی‌خوانند و گاهی در تضاد با هم هستند، عصبانیت باعث جدایی و فاصله می‌شود، قضاوت‌ها مانع پذیرش می‌شوند و تنهایی بر زندگی‌های موازی اما دور از هم سایه می‌افکند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱). بیچ (۲۰۰۱) معتقد است که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار اوست. رضایتی که همسران در زندگی تجربه می‌کنند جنبه اساسی یک نظام زناشویی است؛ هر چند به‌ظاهر، آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتنگی زناشویی است، نشانه آن است که رضایت زناشویی به‌آسانی دست‌یافتنی نیست (جراره و طالع‌نسب، ۱۳۹۰).

در همین زمینه پژوهشگران بسیاری در دهه گذشته به بررسی عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی پرداخته‌اند. باردوری، فینچم و بیچ (۲۰۰۰) عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی را به دو دسته تقسیم کرده‌اند: الف) فرایندهای میان فردی شامل مهارت‌های ارتباطی، سبک‌های حل مسئله و تعارض، کیفیت رابطه جنسی، سبک دلبستگی زوج‌ها، شناخت، عاطفه و اسنادهای ناسازگار است. ب) عوامل محیطی شامل فرزندان، تاریخچه زندگی، خانواده اصلی زوج‌ها، فشارهای زندگی و انتقال‌ها. افزون بر این یکی از عوامل مهم که در سال‌های اخیر به آن توجه شده است و بر روی رضایت زناشویی تأثیر دارد وضعیت شادکامی فرد است که یکی از ویژگی‌های مهم انسانی به شمار می‌رود (وینهون^۱، ۱۹۹۸). از این رو روان‌شناسان توجه خود را بر منابع بالقوه‌ی احساس‌های مثبت، نظیر احساس، شادکامی معطوف کرده‌اند (سلیگمن^۲، ۲۰۰۲). وینهون (۱۹۹۸) معتقد است که شادکامی، مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قایل می‌شود. شادی به‌عنوان یکی از زمینه‌های مثبت، امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است و معانی گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. شلدن و لیوبومیرسکی^۳ شادی را تعادل میان تجربه‌های هیجانی مثبت و منفی در طول زمان قلمداد می‌کنند. افزون بر این تعریف تجربی شادی به غلبه اثر مثبت روی اثر منفی به طور کلی رضایت از زندگی مربوط می‌شود و از این رو در بر گیرنده جنبه‌های موثر و ادراکی هستند (شلدون و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۴). زمانی که از درون احساس شادی

¹. Veenhoven

². Seligman

³. Sheldon. & Iyubommirsky

و نشاط می‌کنیم، زندگی را خوشایند می‌گردانیم و ذهنیت‌های منفی، مانند ناکامی، ناامیدی، خشمگینی و پریشانی را منفعل می‌سازیم، بودن در حالت خوشی و سرور یا دیگر هیجان‌ات مثبت، عبارت است از راضی بودن از زندگی خود (ایروانی، ۱۳۹۰). خرد متغیری است که در ارتباط با یکپارچگی و بلوغ و قضاوت و مهارت بین فردی و مهارت درک استثنایی پدیده‌هاست. از این رو خرد متغیری فرض شده است که در ارتباط با سن پیری است و به صورت مثبت به عنوان سلامت روان و رضایت از زندگی زناشویی و توانایی مقابله با ناتوانی‌های جسمی و اجتماعی و نهایتاً مهارت روبه رو شدن با مرگ تعبیر می‌گردد (فم، ۲۰۰۷). اریکسون^۴ و همکاران (۱۹۸۶) خرد را از نگرانی و دغدغه مجزا می‌کند و توانایی رودرویی با مرگ تعبیر می‌کند. خردمندان پیر هنگامی که با فرسودگی جسمی روبرو می‌شوند، می‌توانند تجارب یکپارچه خود را نگه دارند به خاطر اینکه آنها به خوبی می‌توانند محدودیت‌ها و تناقضات و عدم اطمینان و شرایط غیرقابل پیش بینی خود را بپذیرند (بلازر، بارچولت و جرج، ۱۹۹۱). آردلت (۲۰۰۹) اعتقاد دارد که خرد نوعی ظرفیت بالقوه در هر انسانی است که به سادگی با تمرکز حواس و ذهن آگاهی و افزایش بینش در فرد ایجاد می‌گردد و تاثیرات دو سویه دارد که هم منجر به رشد شخصی شده و هم فرد از خویشتن فراتر می‌رود.

از این رو خردیک فرایند واقعی از زندگی است که دارای سه جزء می‌باشد: یکپارچگی و تجسم و تاثیرات مثبت است. خرد ورزی با یک زندگی با کیفیت در ارتباط است که به صورت معناداری و رضایت بخشی تعبیر می‌گردد. از سوی دیگر تظاهرات خردورزی را می‌توان در یک زندگی خوب و شاد دید و تصمیم‌گیری، راه حل و قضاوت از نشانه‌های خرد هستند و با ایجاد نوعی فراستاندار به تعریف مجدد از زندگی پرداخته می‌شود. این تظاهرات رفتاری توسط عبارت معروف کنفوسیوس در ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح "دیگران چیزی نیستند که شما می‌خواهید" تعبیر می‌گردد (یانگ، ۲۰۱۲). با این حال هر انسانی نیاز به غذا و محیط امن دارد و می‌خواهد مورد احترام باشد و احساس ارزشمندی بنماید. هم چنین هر فردی دارای علائقی است. یکی علاقه به کارهای هنری دارد و دیگری علاقه مند به فعالیت اجتماعی یا انجام امور مذهبی است. برخی از نظر بدنی توان بیشتری دارند و دسته ای دارای استعداد و توان ذهنی بالاتری هستند. در یک جمله، آدمیان با یکدیگر متفاوت هستند. نمی‌توان انتظار داشت که همه مردم مانند هم و یکسان عمل کنند آنچه در همه آدمیان مشترک است این است که همه‌ی آنان می‌خواهند رشد و پیشرفت نمایند، با محیط خود سازگار باشند، زندگی خانوادگی خوبی داشته باشند، در شغل خود موفق باشند، فرزندان خود را به درستی تربیت نمایند و از نظر اخلاقی و معنوی به کمال مطلوب برسند (آردلت، ۲۰۱۱). زنان در این میان نقش بسیار مهمی به عنوان مادر و همسر و غیره دارند و به عنوان نیروهای مولد و پرورش دهنده اجتماع محسوب می‌گردند و وظایف سنگین تربیت و جامعه سازی را بر عهده دارند. بنابراین میزان رضایت از زندگی زناشویی و خردمندی و شادکامی در آنان از عوامل مهم موفقیت یک اجتماع است، از این رو در این پژوهش سعی شده است که به پیش بین رضایت از زندگی زناشویی بر مبنای خرد و شادکامی در زنان متاهل پرداخته شود.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان متاهل ساکن شهر اصفهان در سال ۹۴ بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه‌های پژوهش ابتدا لیستی از مناطق ۱۵ گانه شهرداری اصفهان تهیه کرده و به تصادف از هر منطقه دو خیابان و از هر خیابان دو کوچه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس نمونه‌ای به حجم ۳۷۳ نفر به صورت در دسترس و با توجه به شرایط ورود مانند متاهل بودن، تحصیلات حداقل دیپلم و میانگین ۲۰ تا ۴۰ سال وارد پژوهش شدند. داده‌های به دست آمده در دو سطح تحلیل گردید. در سطح توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از روش تحلیل رگرسیون گام به گام و همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS21 تحلیل شده است.

⁴ Erickson

⁵ Blazer, Burchett, & George

۳. ابزارهای پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ

این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پربراری رابطه زناشویی به کار می‌رود. همچنین از این پرسشنامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. به علاوه، پرسشنامه حاضر به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. نمره‌گذاری سؤالات این پرسشنامه به صورت (۰ کاملاً مخالفم)، (۱ مخالفم)، (۲ نظری ندارم)، (۳ موافقم) و (۴ کاملاً موافقم) است که نمره‌گذاری تعدادی از ماده‌های این پرسشنامه به صورت معکوس انجام می‌گیرد. السون و همکاران (۱۹۹۲) پایایی عامل‌های این پرسشنامه را در دامنه‌ای بین ۰/۴۸ تا ۰/۹۰ محاسبه کردند. شریفی‌نیا (۱۳۸۰) روایی پرسشنامه رضایت زناشویی را با پرسشنامه سازگاری زوجی ابزار سنجش خانواده (FAD) ۰/۹۲، معتمدین (۱۳۸۳) برای ضرایب روایی پرسشنامه اینریچ با پرسشنامه سازگاری زناشویی (FAD) ۰/۶۵ به دست آوردند.

پرسشنامه خرد (D-WS)

این پرسشنامه در سال (۲۰۰۳) توسط آردلت ساخته شده است و به سه بعد شناختی و بازتابی و عاطفی تقسیم شده است، تعداد سؤالات این پرسشنامه ۴۳ سؤال است و نحوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بروی طیف لیکرت است (آردلت، ۲۰۰۹). کاملاً مخالفم، ۱، مخالفم، ۲، تا حدودی موافقم، ۳، موافقم، ۴ و کاملاً موافقم، ۵ نمره دهی می‌شود. روایی این پرسشنامه توسط ۵ متخصص آن مورد تأیید قرار گرفته است و آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده ی چهار گزینه ای می‌باشد که توسط آرگایل و همکاران در سال ۱۹۸۹ تهیه شده است. نمره ی ۰ به کم ترین میزان شادی و نمره ی سه به بیش ترین میزان شادی داده می‌شود. در واقع در این پرسشنامه حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۷۲ می‌باشد. آرگایل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی و فارنهام و برنیک (۱۹۹۰)، نقل از آرگایل، ترجمه ی گوهری انارکی و همکاران، (۱۳۸۳) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آوردند. علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) در ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه‌های علامه و شاهد آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی به روش دو نیمه کردن را ۰/۹۲ به دست آوردند. پایایی بازآزمایی این پرسشنامه بعد از سه هفته ۰/۷۹ بوده است.

۴. یافته‌ها

در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی و ضرایب ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است؛ و در جدول (۲) نتایج رگرسیون گام به گام جهت پیش بینی نگرش معنوی به وسیله خرد و شادکامی آورده شده است.

جدول ۱- نتایج آزمون همبستگی پیرسون (n=۳۷۰)

	متغیر	۱	۲	۳
۱-	رضایت از زندگی	۱		
	زناشویی			

۱	۰/۱۶۲	۲- خردمندی	
۱	-۰/۰۲۶	۰/۲۸۱	۳- شادکامی
۷۴/۰۴	۱۳۲/۴۵	۱۳۹/۴۶	میانگین
۱۲/۷۸	۱۷/۰۸	۱۷/۷۴	انحراف استاندارد

براساس نتایج به دست آمده در جدول ۱، میانگین نمرات رضایت از زندگی زناشویی ۱۳۹/۴۶ حاصل شده است. میانگین نمرات خردمندی نیز برابر با ۱۳۲/۴۵ و میانگین نمرات شادکامی برای کل نمونه برابر با ۷۴/۰۴ به دست آمده است. همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، ضریب همبستگی بین خردمندی با رضایت از زندگی زناشویی برابر با ۰/۱۶۲ می باشد. این ضریب همبستگی مثبت از لحاظ آماری معنادار به دست آمد ($p < 0/01$)؛ همچنین رابطه بین خردمندی با شادکامی معنی دار به دست نیامده است. ضریب همبستگی حاصل برابر با ۰/۰۲۶- است و در نهایت ضریب همبستگی بین شادکامی با رضایت از زندگی برابر با ۰/۲۸۱ می باشد. این ضریب همبستگی مثبت از لحاظ آماری معنادار است ($p < 0/01$).

جدول ۲- ضریب رگرسیون گام به گام برای پیش بینی رضایت زناشویی با توجه به خرد و شادمانی

متغیر	شاخص ها	B	SE _b	β	T	معنی داری
عدد ثابت	۱۴۶/۶۳۱	۸/۶۴۵	-	۱۶/۹۶۱	۰/۰۰۱	
۱ شادکامی	۰/۳۸۴	۰/۰۶۹	۰/۲۷۶	۵/۵۸۶	۰/۰۰۱	
خردمندی	۰/۱۶	۰/۰۵۱	۰/۱۵۴	۳/۱۲۱	۰/۰۰۲	

براساس نتایج به دست آمده در جدول بالا، در تحلیل رگرسیون گام به گام طی گام نهایی ۲ متغیر شادکامی و خرد برای پیش بینی رضایت زندگی زناشویی وارد معادله رگرسیون شده اند. به ترتیب شادکامی با ضریب استاندارد بتا ۰/۲۷ و خردمندی با ضریب بتا ۰/۱۵ توان پیش بینی معناداری برای رضایت از زندگی زناشویی داشته اند ($P < 0/01$). این ضرایب بتا بدین معناست که به ازای یک واحد متغیر در متغیرهای شادکامی و خردمندی به تفکیک ۰/۲۷ واحد تغییر برای شادکامی و ۰/۱۵ برای واحد تغییر خردمندی در رضایت از زندگی زناشویی به وقوع می پیوندد.

۵. بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان گفت بین شادکامی و خردمندی با رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. واز سوی هر دو متغیر خردمندی و شادکامی توانستند به خوبی رضایت از زندگی را پیش بینی کنند. از این رو چنین تبیین می شود که رضایت زناشویی، میزان علاقمندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متاهل بودن است که به عواملی از جمله مسائل شخصیتی، ارتباط و حل تعارض و مدیریت مالی و فرزندپروری، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی وابسته است (کجباف، آقایی و کاویانی، ۱۳۸۳). رضایت زناشویی را می توان احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر زمانی که تمام جوانب ازدواجشان را در نظر می گیرند دانست. شواهد تحقیقی نشان می دهد که بین شادکامی و رضایت زناشویی و بهداشت روانی رابطه وجود دارد (آرگایل، ۱۹۹۸). به نظر می رسد که افرادی که شادمانی بیشتر دارند و شخصیت شادی

دارند نسبت به دیگران در روابط زناشویی موفقیت بیشتری دارند و افرادی که میزان شادمانی شان کمتر است و افسرده تر هستند، حوصله ارتباط قوی و غنی با همسر خویش را ندارند و همین تعاملات منفی بین زوجین منجر به ایجاد افت رضایت زناشویی در افراد غمگین می‌شود.

تحقیقات زیادی وجود دارد که با نتیجه حاضر همسو باشد، برای مثال روحانی و معنوی پور (۱۳۸۷) نشان دادند که بین عمل به باورهای دینی و شادکامی و رضایت زناشویی در بین دانشجویان دانشگاه مبارکه رابطه وجود دارد، همسویی دارد. هم چنین با نتیجه تحقیق بلاغت و همکاران (۱۳۸۹) که نشان دادند که بین شادکامی و رضایت زناشویی همبستگی وجود دارد نیز همسویی دارد. یافته های این پژوهش با نتایج تحقیق امیری مجد و زری مقدم (۱۳۸۹)، پورمیدانی و نوری و شفقتی (۱۳۹۳) همسویی دارد. هم چنین آرگایل (۲۰۰۱) نشان داده است رابطه نزدیک با دیگران با شادکامی و رضایت از زندگی زناشویی و سلامت ذهن و بهداشت روانی همبستگی دارد، همسویی دارد.

در ادامه یافته های این پژوهش نتایج نشان داد که بین خردمندی و رضایت از زندگی زناشویی زوجین همبستگی وجود دارد، افراد خردمند با بلوغ و یکپارچگی که کسب می‌کنند می‌توانند موقعیت‌های مختلف زندگی خود را مدیریت کنند و میزان خود کنترلی ایشان بالاست. یکی از ابعاد مهم زندگی هر فرد رابطه با همسر است که به آنها این توانایی را می‌دهد که در روابط زناشویی کیفیت روابط خود را حفظ کرده و رابطه غنی با همسر خویش داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی شان بالا باشد (جراره و طالع‌نسب، ۱۳۹۰). رضایت زناشویی در بین زنان به معنی داشتن رابطه کارآمد و با کیفیت در همه ابعاد زندگی زنان است و این نوع رابطه مستلزم رسیدن به نوعی شناخت کلی و بلوغ نسبت به پدیده‌های اطراف و دست‌یافتن به معنا و مفهوم بسیاری از پدیده‌های هستی است و در واقع این خود کنترلی و رسیدن به بینش، همان خردمندی است و در نتیجه زنانی که خردمندی بیشتری داشتند نسبت به سایرین، در رضایت زناشویی خویش موفق تر بوده و توانایی مدیریت ارتباطات خود با همسر و سایر ابعاد زندگی مشترک خویش را دارند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱).

در افرادی که شادمانی بیشتری دارند و هیجانات منفی از قبیل خشم و غم را تجربه می‌کند، در روابط خود با مشکلات بیشتری روبرو می‌شوند و در نتیجه با افزایش هیجانات مثبت در زنان میزان کیفیت رابطه شان بهبود یافته و رضایت زناشویی در این افراد بالا رفته است و از سوی دیگر با افزایش کیفیت زندگی زناشویی و رابطه صمیمی و عاشقانه با همسر، بروی خلق زنان اثر داشته و منجر به افزایش میزان شادمانی در این افراد گردیده است (نوابی‌نژاد، دوکانه‌ای فرد و آقاجانی، ۱۳۸۸). از این رو نتیجه این تحقیق با تحقیق شیخ الاسلامی و نجاتی و احمدی (۱۳۹۰) مبنی بر رابطه بین شادکامی و روابط زناشویی در زوجین همسویی دارد. هم چنین با نتیجه تحقیق نوابی نژاد و همکاران (۱۳۸۸) با موضع رابطه بین شادکامی با رضایت زناشویی در زوجین همسویی دارد.

منابع:

۱. امیری مجد، م. (۱۳۸۹). رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه دار شهر اراک. مجله علوم رفتاری، شماره ۱۱؛ ص ۲۱.
۲. ایروانی، م. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر برنامه‌های شادی آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۴۷(۱۵): ۱-۲۰.
۳. آرگایل، م. (۲۰۰۱). روانشناسی شادی، ترجمه: گوهری و همکاران (۱۳۸۳)، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان
۴. بردبار، م. مزیدی شرف آبادی، م (۱۳۹۴). پیش بینی مولفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی بر اساس تجارب معنوی روزانه. روانشناسی و دین: ۱(۲۹): ۲۵-۴۰

۵. بلاغت، س.ر؛ ابراهیم زاده، ح؛ موسوی نژاد، س.ج؛ خزاعی، ز؛ محمودوند، م (۱۳۹۲). بررسی رابطه شادکامی و رضایت از زناشویی در بین خانواده های شهرستان زهک. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، سال ۷، شماره ۲۲؛ ۸۳-۱۰۲.
۶. بیرامی م. فهیمی. ص. اکبری ا. امیری ا. (۱۳۹۱). پیش بینی رضایت زناشویی براساس سبک دلبستگی و مولفه های تمایز یافتگی، مجله اصول بهداشت روانی، ۱۴(۱): ۶۴-۷۷.
۷. پورمیدانی، س؛ نوری، ا؛ شفتی، س.ع. (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی، دوره ۱۰، شماره ۳۹؛ ۳۳۱-۳۳۴.
۸. جراره ج، طالع پسند س. (۱۳۹۰). تأثیر مدیریت دفاعهای تاکتیکی در روان درمانی پوششی فشرده کوتاه مدت بر رضایت مندی زوج ها. مجله روان شناسی بالینی - سال سوم، شماره ۲. ۱۳-۲۲
۹. شیخ الاسلامی، ر؛ نجاتی، ع احمدی، س. (۱۳۹۰). پیش بینی مولفه های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی. مجله زن در فرهنگ و هنر، دوره ۳، شماره ۱؛ ۳۹-۵۴.
۱۰. شریفی نیا، ع. (۱۳۸۰). بررسی رابطه افسردگی مادر و ارتباط آن متغیر، رضایت زناشویی و سازگاری فردی - عملکرد اجتماعی دختران دبیرستانی در شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۱۱. علی پور، ا؛ نوربالا، ا.ع. (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی اکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران، اندیشه و رفتار، س ۵، ش ۱ و ۲.
۱۲. رحیم پور، ف. صالحی. حسینیان س، عباسیان م. (۱۳۹۲). تبیین رضایت زناشویی زوجین بر اساس هوش معنوی و طرح وارده ناسازگار اولیه. فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی، ۴(۳): ۷۷-۹۳
۱۳. روحانی ع. ابوطالبی ح. (۱۳۸۸) رابطه رضایت زناشویی و شادکامی با نوع اشتغال زنان. تازه های روان شناسی صنعتی / سازمانی، ۱(۱): ۵۵-۶۶
۱۴. کجیاف، م.ب؛ آقایی، ا؛ کاویانی، ر. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و بروز اختلالات رفتاری دختران. مجله مطالعات اجتماعی-روانشناختی زنان، سال دوم، شماره یک (پیاپی ۴)؛ ۱۲۳-۱۴۸.
۱۵. معتمدی، م. (۱۳۸۳). تاثیر آموزش مقابله با باورهای غیر منطقی (رویکرد شناختی) اعتقاد به رضایت و مشاوره خانواده زناشویی زوج مراجعه کننده به مرکز مشاوره اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۶. نوایی نژاد، ش؛ دوکانه ای فرد، ف؛ آقاجانی، ف. (۱۳۸۸). بررسی رابطه سبک دلبستگی و شادکامی با رضایت زناشویی متأهلین شاغل در بیمارستان خاتم الانبیا شهر تهران. مجله زن و مطالعات خانواده، سال ۲، شماره ۶؛ ۱۲۱-۱۵۰.
17. Achenbaum, W. A., & Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psycho-gerontological interpretation of the Book of Job.. The International Journal of Aging & Human Development.
18. Ardel, M. (2009). How similar are wise men and women? A comparison across two age cohorts. Research in Human Development, 6(1), 9-26.
19. Ardel M. (2011). The measurement of wisdom: a commentary on Taylor, Bates, and Webster's comparison of the SAWS and 3D-WS. Exp. Aging Res. 37, 241-255 10.1080/0361073X.2011.554509
20. Ardel M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. Res. Aging 25, 275-324 10.1177/0164027503025003004

21. Argyle, M. (2001). "Personality, Self-Esteem and Demographic Predictions of Happiness and Depression", the Journal of Personality & Social Psychology, 32 (8), P.912-920
22. Argyle, M.; M. Martin & J. Cross land, (1998). "Happiness as a Function of Personality and Social Encounters", in J.P. Forgas & R.J.M. Innes (Eds.), Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective. North Holland: Elsevier, P.189-203
23. Argyle, M., Martin, M, & Crossland, J.(1989). Happiness as a function of personality and social encounters. IN J. P. Forgas, JM. Innes, Recent Advanes in Social psychology: An Interantinal Perspective, pp.189-203.
24. Beach SR. (2001). Marital and Family Processes in Depression: A Scientific Foundation for Clinical Practice. Washington, DC: Amer Psychological Assn; 2001.
25. Blazer, D., Burchett, B., & George, L. K. (1991). The association of age and depression among the elderly: an epidemiologic exploration. Journal of gerontology, 46(6), M210-M215
26. Edalati ,A.,&Redzuan,M.(2010).Perception of women towards family values and their marital satisfaction .Journal Of American Science ,6(4):132_137.
27. Erikson, Erik H., Joan M. Erikson, and Helen Q. Kivnick..(1986) Vital Involvement in Old Age:The Experience of Old Age in Our Time. New York: Norton.
28. Fam ,J.(2007).The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction ,quality ,and stability. Medline Pubmed,18(1):58-71.
29. McKay, M; Fanning, P, spinach, K. (2007). Marital skills. Translation: Ghozar Abadi, M, Tehran: Publication Rasa
30. Oliya N. The effect of education enriching couples life on increasing marital satisfaction in Esfahan. [Thesis]. Isfahan, Iran: School of Education Science and Psychology, University of Isfahan; 2007. [In Persian].
31. Olson, D.H., Fournier, D.G., & Druckman, J. M. (1992). ENRICH: Enriching and nurturing relationship issues, communication, and happiness. Family inventories, Minneapolis.
32. Seligman, M. (2002). Authentic happiness: Using the new positive
33. Sheldon,K. M., Lyubomirsky, S.(2004). Persuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9,111-131.
34. Veenhoven,k.(1998).The utility of happiness. Social Indicators Research. 20, pp, 333-254.
35. Yang, S.-Y. (2012). From personal striving to positive influences: exploring wisdom in real-life contexts. In M. Ferrari, & N. Weststrate (Eds.), The scientific study of personal wisdom (115–135). New York: Springer